PSY

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ, ЧТО ПОЕСТЬ, ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ.
TRAVEL GUIDE MYDECOR

9 730

Зачем мы дружим?

Понимать и быть понятым с полуслова, радоваться каждой встрече и всегда рассчитывать на помощь... Мы можем все это, если у нас есть друзья. Как строятся эти отношения и так ли они идеальны?

Человек среди людей · Познать себя

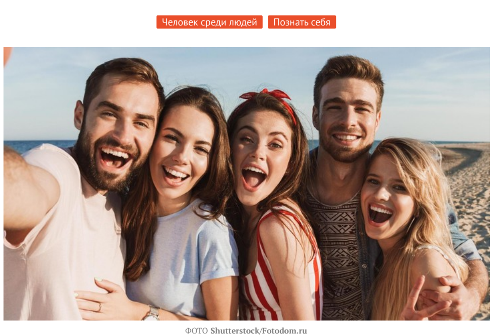

ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

«Что подумают люди?»: как перестать подстраиваться под других — включите пофигизм 31 193
Йога для лица: 4 упражнения для омоложения — занимайтесь регулярно 143 003
«Надейся на все, не ожидай ничего»: рецепт идеальной жизни — 42 совета 23 834

На экране телефона загорелась надпись: «Маришка». Бессмысленно в разгар рабочего дня отвечать на звонок любимой подруги. Вечером, все вечером, думаю я, приглушая телефонную трель. Но проходит неделя, прежде чем я нахожу время поболтать. И согласиться, что конечно же мы давно не виделись. И что надо бы встретиться. Но что значат для меня сегодня эти слова?

Совсем не то, что значили раньше, когда наша дружба только начиналась... О том времени приятно вспоминать! Школьная жизнь, а потом и студенчество, все эти веселые сборища, безудержный полет фантазии, редкое единомыслие. Что же случилось со мной и моими друзьями сегодня?

> Почему мы видимся все реже, общаемся на бегу и не вникая, а иногда и вовсе избегаем встреч, чтобы не налететь в разговоре на внезапно возникший острый угол...

Мы замечаем, что уже не удается поспорить о новом сериале, не переходя на крик, или ясно сказать о взглядах на политические события, не разозлив друг друга. И все чаще мы спрашиваем себя, не стали ли мы чужими друг другу, не лучше ли прекратить общение вообще, чтобы не испытывать этого острого разочарования и обиды... Пожалуй, это точные слова: разочарование и обида. Откуда же взялись эти чувства?

ТАК БЫЛО ВСЕГДА?

В это трудно поверить, но удел каждого поколения — оглядываться назад в поисках высоких дружеских отношений. Во все времена подлинную дружбу считали редкостью, а ее расцвет относили к прошлому, пишет в фундаментальном исследовании феномена дружбы социолог Игорь Кон.

Сегодня многие из нас убеждены в том, что в советские времена дружили больше и как-то надежнее. Но и 30 лет назад женщины и мужчины так же сетовали на то, что отношения с друзьями поверхностны, и завидовали глубокой и преданной дружбе 60-х, а во времена «оттепели», в свою очередь, многие восхищались идеальными отношениями военных лет.

«Интересно, что у взрослого человека нет эволюционной потребности дружить, — говорит социальный психолог Маргарита Жамкочьян. — То есть с точки зрения выживания вида можно жить и не имея друзей. А вот в 13–15 лет все не так. Друг или подруга в эти годы совершенно необходимы для взросления подростков, которые ищут себя, свое „Я": им важно делиться тем, что они чувствуют, слышат, видят; разговаривать о том, что впервые переживают, узнавать себя в другом или, наоборот, — видеть свои отличия... Именно так человек находит себя».

Но как только подросток достигает зрелости, острая потребность в дружбе угасает. Тем не менее мы продолжаем дружить. Почему?

ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

ПОТРЕБНОСТЬ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Психолог Джон Боулби настаивал: лишь ощущая связь с другими людьми, мы чувствуем себя в безопасности. «Идея самодостаточности человека — не более чем иллюзия, — пишет он. — Абсолютная независимость — это фантазия или, если быть точным, заблуждение. Отсутствие общения с себе подобными приводит к физическим и психологическим расстройствам. В условиях полной изоляции мы вырождаемся. Наша потребность в привязанности делает зависимость от другого неотъемлемой частью человеческой сущности».

Три четверти из тех, кто принял участие в опросе Psychologies, подтвердили, что у них есть друзья. 44% дружат со школы, 38% — с юности, 24% с детства, а 20% познакомились на работе. 21% считает, что их связывают лишь приятельские отношения. Вот что они нам рассказали:

- «У меня есть единственный друг, он самый великодушный и благородный человек из всех, кого я знаю» (Виктория, 33 года);
- «Друзья понимают меня, даже когда я сама себя не понимаю» (Мария, 37 лет);
- «Благодаря им я стал тем, кто я есть» (Станислав, 34 года);
- «Друзья нужны мне (а я — им) как зеркало чувств и мыслей» (Эмма, 37 лет);
- «С друзьями я не одинока» (Маргарита, 28 лет);
- «Нам легко и приятно общаться, мы понимаем друг друга с полуслова» (Инна, 40 лет).

«Что вы цените в дружбе прежде всего?» — на этот вопрос 57% посетителей нашего сайта ответили: «взаимопонимание, общность взглядов и интересов», для половины важно, что у них есть человек, на которого они всегда могут положиться, а 34% говорят, что «друзья позволяют им прежде всего приятно проводить время».

Очевидно, что все мы так или иначе нуждаемся в теплых и близких отношениях. Мы ценим возможность общаться на равных, на время сбросив броню, забыв о требованиях, предъявляемых социумом, о гонке — вперед, выше, сильнее... Мы хотим просто быть. Веселыми, грустными, безумными, беспокойными, раздражительными... Такими, какие мы есть.

> Именно это нам важно в дружбе, которую некоторые ставят даже выше любви; именно для этого мы ищем, находим и бережем друзей — порой прилагая нешуточные усилия

И так было уже во времена Платона: «друзья гораздо ближе друг другу, чем мать и отец, и дружба между ними прочнее, потому что связывающие их „дети" (то есть совместно вырабатываемые качества) прекраснее и бессмертнее».

И мы дружим, поддерживая и помогая в случае необходимости, доверяя, заботясь друг о друге. Мы храним тайны, защищаем друзей в их отсутствие, не поучаем их, поскольку уважаем внутренний мир и независимость каждого. И в результате между нами образуется та особая связь, которой мы дорожим. И мы горюем, если однажды теряем ее...

ДРУГ ИЛИ КРУГ?

Можно дружить вдвоем, но все-таки большинство из нас считают близкими друзьями 5–6 человек. «Для русской культуры традиционно важен дружеский круг общения», — поясняет философ Олег Хархордин, научный редактор книги «Дружба: очерки по теории практики».

Речь идет о сообществе (минимум) трех взрослых людей, которые эмоционально близки друг другу, у них совпадают интересы и жизненные ценности и в их взаимодействии присутствуют вещи: циркулирующие (книги, музыка, фильмы), а также растрачиваемые, которые уменьшаются в размере или стоимости или вообще уничтожаются по ходу действия друзей (деньги, алкоголь, еда)...

> Дружеский круг объединяют язык, «нажитый совместно», общие переживания, общий опыт, понимание, что на этого человека можно положиться

«Этот круг выдерживает и ссоры, и чей-то отъезд, переезд и даже смерть, — все это не влияет на отношения, — продолжает Маргарита Жамкочьян. Люди, которые не виделись много лет, встречаясь, начинают общаться так, будто продолжают прерванный разговор. Это происходит потому, что между ними сохраняется главное, то, что когда-то привлекло их друг в друге и сделало друзьями, — общность взглядов, увлеченность одним делом, принадлежность к одной группе».

И как же главное в дружбе теряется, круг перестает быть кругом: те, кто был внутри его, чувствуют пустоту, разочарование. Именно этим можно объяснить, например, неловкость встретившихся спустя 15 лет одноклассников.

«Понятные и важные для всех в школьные годы интересы и темы остались в прошлом, — объясняет Маргарита Жамкочьян. — И круг друзей, который объединяли именно эти ценности, просто развалился. Встреча с одноклассниками — это попытка вновь пережить прошлое, вновь почувствовать дух школьной дружбы, получить легкость общения. Но через две-три встречи, когда задача выполнена, потребность проходит».

Бывшие друзья вполне могут объединиться, но лишь для того, чтобы решить какую-то проблему, помочь другу, а потом они снова расходятся в разные стороны.

ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

НОВЫЕ РЕАЛИИ

«Сейчас я уже не могу точно вспомнить, что связывало нас тогда, много лет назад, когда наши отношения только начинались, — вспоминает 44-летняя Наталия. — Просто нам было интересно вместе. Но потом моя подруга уехала в Америку... И хотя мы стараемся не терять друг друга из вида, общаться стало сложнее. Впрочем, если у нас получается созвониться-встретиться — говорить по-прежнему легко. Мне очень дороги наши отношения: каждый раз, когда я думаю о Женьке, мне становится тепло от мысли, что где-то, пусть совсем неблизко, есть человек, с которым связана большая часть моей жизни...»

Сегодня действительно дружить стало труднее. Исследователь феномена дружбы, психолог Яап Денниссен объясняет это так: «Еще не так давно почти всю жизнь человек жил в одном городе, работал в одной компании, и, конечно, ему было легче находить друзей и поддерживать с ними связь. Теперь это не так, и мы чаще стали страдать от депрессии и страхов».

> Кроме того, изменение общественной ситуации в нашей стране в конце прошлого века и последовавшее за ним социальное расслоение изменили и наше общение с близкими друзьями

Как писал Игорь Кон, «по данным исследований 1992 года, с началом перемен 49% мужчин и женщин стали реже встречаться с друзьями, 30% — меньше разговаривать по телефону, а 40% — переписываться».

«Обычно дружба формируется рано, в школьные или студенческие годы, то есть в то время, когда различие между нами еще очень невелико, а, скажем, высокий материальный достаток родителей не играет главной роли в общении, — говорит Яап Денниссен. — Но с годами кто-то успешно делает карьеру, а кто-то продолжает едва сводить концы с концами. Резкие социальные различия отдаляют друзей, порождая непонимание, обиду и нежелание общаться. Чтобы связь не прервалась, необходима большая терпимость друг к другу, а также то общее, что их объединяет и что не зависит от счета в банке и занимаемой должности».

Социальное расслоение — лишь одна из сложностей дружбы, которая беспокоит 38% принявших участие в нашем опросе. 45% говорят о том, что им прежде всего не хватает на дружбу времени. «Мы ошибаемся, думая, что цейтнот сам по себе способен изменить качество наших отношений, — комментирует Маргарита Жамкочьян. — Если дружба „устоялась", если сложился тот самый круг, количество встреч и продолжительность общения не могут сильно повлиять на взаимное понимание».

И все же о дружбе, как и об отношениях вообще, надо заботиться. «Уделять ей время, видеться, предлагать другу помощь, находить правильный баланс между близостью и дистанцией, — добавляет Яап Денниссен. — И встречаться: ведь непосредственный контакт — это основа любых отношений».

СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ...

Нам кажется, что наши друзья мыслят и действуют как мы. На самом же деле они похожи на нас меньше, чем мы думаем.

Насколько хорошо знают друг друга друзья? Ответ на этот вопрос попытались найти социологи интернет-компании Yahoo! Для этого пользователям Facebook (запрещенная в России экстремистская организация) предложили заполнить дважды одну и ту же анкету — один раз за себя и второй раз так, как, по их мнению, ответил бы их друг.

Вопросы были преимущественно о политике. Например: «Кому вы больше симпатизируете: израильтянам или палестинцам?» Были там и вопросы типа «Сможете ли вы заплатить 100 долларов за джинсы?». Оказалось, что друзья в дают одинаковые ответы в среднем в 67% случаев: если они знакомы близко (более 20 общих знакомых в Сети), их ответы совпадали на 73%, если поверхностно (три и менее общих друзей) — на 63%.

А насколько часто респонденты попадали в цель, отвечая о взглядах своих друзей? В среднем в девяти случаях из десяти. Но когда ответы, данные на один и тот же вопрос «за себя» и «за друга», не совпадали, попадание составило всего 40%, то есть реже, чем если выбирать ответ случайным образом.

Этот результат объясняется действием проекций (мы проецируем на другого собственное мнение) и стереотипов (мы придаем слишком большое значение социальным факторам).

«На самом деле мы переоцениваем близость взглядов с друзьями и знакомыми», — делают вывод исследователи. Неудивительно, что после эксперимента некоторые участники пришли в ужас оттого, насколько плохо они знали своих близких друзей или супругов. А те, в свою очередь, их...

ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

ДОГОВОР О ВЗАИМНОСТИ

С другой стороны — и это несомненный плюс нашего времени, — у нас появилось гораздо больше возможностей знакомиться. И хотя существует риск, что качество отношений уступит место количеству, а поверхностности — глубина общения, на форумах, в чатах и социальных сетях есть немало тех, кто утверждает, что их связывают настоящие, вовсе не виртуальные, отношения. Впрочем, мы замечаем, что с годами у нас появляется все меньше новых друзей.

«Я склонен думать, что просто к определенному возрасту мы уже находим настоящих друзей, — говорит Яап Денниссен. — Взрослые люди, осознавая конечность жизни, сосредотачиваются на проверенных отношениях. Если в итоге у человека есть пять настоящих друзей, он все сделал правильно. В сердце не находится больше места, да и энергии не прибавляется. При этом у пожилых людей дружеский круг меньше, чем у молодых, а удовлетворенность отношениями (в среднем) выше».

Значит, нам нужно стараться беречь наши отношения? Мне в этом помогают современные средства связи — Zoom (чтобы услышать и увидеть тех, кто сейчас далеко), мобильный телефон с безлимитным тарифом (чтобы поговорить, пока стоишь в вечерней пробке)... А еще — обязательные завтраки раз в месяц с теми, кто стал мне близок во время нашей общей работы, обязательные звонки/сообщения на праздники...

Есть немало способов дружить. Наверное, именно поэтому мы по-прежнему вместе с самыми близкими друзьями и, как много лет назад, верны молчаливому договору о равенстве и взаимопомощи. Мы доверяем друг другу, радуемся и страдаем вместе. Хотя отнюдь не всегда и не во всем бываем согласны...

Но мы понимаем, что дружба хрупка, что иногда она может пошатнуться или оказаться под угрозой. Но та связь, которая поддерживает нас на плаву и дает силы быть самими собой, заслуживает того, чтобы ею дорожить. И мы готовы сделать многое для того, чтобы преодолеть недопонимание и сомнения, и даже — разочарование и обиды. Ведь нам есть что терять.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Елена Рублева, 47 лет, декоратор

У меня есть брат, а сестры нет — вместо нее подруга Ира. Любимая, близкая, родная. У нее день рождения первого мая. В прошлом году я купила ей подарок для милого дачного дома в прованском стиле. Думала, завезу летом. Положила в шкаф и не заметила, как пришел Новый год, а потом опять первое мая. Подарки прибывали и обосновывались на полках.

Мы перезванивались, когда совсем подпирало и срочно была нужна «помощь друга». Спасали друг друга связями, советами, простой женской болтовней: «А он?.. А она?..» — и вновь растворялись в бензиново-никотиновых парах безумного города. Обещали друг другу победать вместе, но в день обеда всегда что-то случалось — рвался чулок, болела мозоль, возникала планерка.

Возможно, наконец мы встретимся. И продолжим жить, притворяясь, что мы здесь навечно, что жизнь долгая и у нас уйма времени, чтобы тратить его на тех, кто нам нужен по работе, откладывая приятное, но ненужное общение на послезавтра.

От моей работы до Ириного дома 10 минут на метро. И еще 15 минут на такси домой по ночной Москве. Но, несмотря на безумный кайф от нашего общения, мы так и не находим времени...

Маргарита Жамкочьян
Психотерапевт, психолог, переводчик мирового бестселлера Лоуренса Первина и Оливера Джона «Психология личности»

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ
1. Возможна ли дружба между мужчиной и женщиной?
2. Дружба на время: в чем ценность таких отношений
3. «Как завести друзей, если я не любительница тусовок?»

ТЕКСТ: Елена Шевченко
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Shutterstock

НОВОЕ НА САЙТЕ
О роли и месте мужчины в нашем меняющемся мире: о чем еще нам рассказывает фильм «Сын»?
Заниматься любовью и... искусством: истории художников, которые творили в паре
Зрительный контакт: о чем расскажут глаза — 3 важных значения взгляда
«Мама перестала за собой следить и требует много внимания. Как не раздражаться на нее?»
«Мужчина отказывается жениться, пока я не забеременею»
Четырехдневная рабочая неделя: как новый распорядок меняет жизнь сотрудников — шокирующие выводы ученых
Кризис среднего возраста у мужчин: как пережить без потерь и вырасти как личность
Как понять, что вы — нарциссическая жертва?

Спецпроекты
PSYCHOLOGIES ВЕЗДЕ С ВАМИ
Подписка на рассылку · Введите вашу эл. почту · ПОДПИСАТЬСЯ
Подписываясь на рассылку Psychologies вы принимаете условия пользовательского соглашения

SHKULEV MEDIA HOLDING women's network
WOMAN.ru · wday.ru · mydecor · Starhit PARENTS · marie claire · PSYCHOLOGIES · girl

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.